

Działaj/
Rozmawiaj

WOLONTARIAT
RÓWIEŚNICZY

PODRĘCZNIK
LIDERÓW WSPARCIA
RÓWIEŚNICZEGO

w programie „Działaj/Rozmawiaj!”

Bardzo się cieszymy, że chcesz dołączyć do programu „Działaj/Rozmawiaj!”. Twoja szkoła, podobnie jak dziesiątki szkół w całej Polsce, przystąpiła do tego projektu. Dzięki zaangażowaniu nauczycieli i specjalistów tworzymy system wsparcia dla osób w kryzysach psychicznych, oparty na pomocy rówieśniczej.



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Czym jest pomoc rówieśnicza?

To sytuacja, w której po odpowiednim przygotowaniu możesz wspierać swoje koleżanki i kolegów w trudnych momentach. Nie chodzi tu o wyręczanie dorosłych, ponieważ rówieśnik nie może zastąpić profesjonalnej pomocy. Dzięki temu, że lepiej od dorosłych znasz problemy swoich koleżanek i kolegów, możesz szybko zorientować się, kto potrzebuje wsparcia. Możesz także prowadzić wspierającą rozmowę, okazać empatię. A przede wszystkim udzielić bardzo cennych informacji na temat tego, że w Twoim otoczeniu są osoby, które mogą skutecznie pomóc oraz jak do takiej pomocy dotrzeć.

Dzięki Twojemu zaangażowaniu dorośli mogą działać szybciej i skuteczniej.



Bezpieczeństwo w projekcie „Działaj/Rozmawiaj!” jest kluczowe.

Dlatego bierzesz udział w cyklu szkoleń – zarówno online’owych, jak i na żywo, prowadzonych w Twojej szkole. Dzięki zajęciom na platformie e-learningowej oraz warsztatom ze specjalistami zdobędziesz wiedzę na temat kryzysów i tego, jak wspierać osoby znajdujące się w trudnej sytuacji, bez ryzyka narażania się kolegom i koleżankom, w sposób bezpieczny dla osoby odbierającej pomoc oraz bez obciążania siebie nadmiarem stresu i emocji.

Pomaganie innym jest bardzo ważne i potrzebne, ale także trudne. Dlatego nad bezpieczeństwem i profesjonalizmem wszystkich działań uczniów w Twojej szkole będzie czuwał odpowiednio przygotowany koordynator – zaufana osoba z Twojej szkoły.

Dowiedz się więcej i zdobądź nowe, przydatne umiejętności. Weź udział w naszych szkoleniach.





Spis treści

Część 1. Natura kryzysów – nie taki kryzys straszny!	04
Część 2. Rodzaje kryzysów – jak sobie z nimi radzić?	06
Część 3. Moje bezpieczeństwo w procesie pomagania	07
Część 4. Każda pomoc ma sens	09
Część 5. Udzielanie wsparcia w kryzysie	11
Część 6. Dobra rozmowa na dobry początek	12
Część 7. Jesteś częścią większego projektu	04

Część 1. Natura kryzysów

– nie taki kryzys straszny!

Kryzysy to trudne sytuacje życiowe, które mogą wywołać silne emocje i stres. To chwile, gdy czujemy się zagubieni, przeciążeni czy przytłoczeni trudnościami. Kryzysy przytrafiają się każdemu. Warto wiedzieć, że są one okazją do nauki, rozwoju i budowania odporności psychicznej. Należy szukać wsparcia i rozmawiać z innymi, gdy czujemy, że kryzys nas przerasta.

Czy zdarzały Ci się sytuacje, w których trudno było znaleźć rozwiązanie? Takie, w których można utknąć i nie mieć pomysłu, co dalej robić? A może w Twoim otoczeniu ktoś zmagał się z trudnościami i potrzebował pomocy? Może nawet przyszło Ci do głowy, że chcesz coś zrobić i pomóc, ale... jak to zrobić?

Domyślam się, że na każde z tych pytań odpowiedź brzmi: TAK. A to dlatego, że kryzysy psychiczne zdarzają się każdemu. Ludzie dzielą się na tych, którzy kryzys mieli, są aktualnie w kryzysie albo mogą go doświadczyć. Każdy tak ma! Niezależnie od wieku czy miejsca zamieszkania.

Kryzys definiujemy w psychologii jako sytuację, w której dotychczasowe sposoby radzenia sobie okazały się niewystarczające. Jeśli uda nam się przezwyciężyć kryzys, wychodzimy z niego mocniejsi.

Może się też zdarzyć, że nowa, wyjątkowo trudna sytuacja nas przerasta, a podejmowane przez nas decyzje powodują, że funkcjonujemy coraz gorzej i ściągamy na siebie kolejne kłopoty. Wtedy kryzys się pogłębia.

W takiej sytuacji potrzebujemy pomocy i wsparcia drugiej osoby, która poda nam pomocną dłoń i pozwoli pójść do przodu, poszukać wyjścia, wypracować nowe, skuteczne sposoby radzenia sobie z trudnościami.

Badania prowadzone wśród osób w Twoim wieku pokazują, że sytuacja młodzieży jest trudna. Wiele osób potrzebuje pomocy. Aktualne badania dowodzą, że bardzo dużo nastolatków poważnie cierpi z powodu różnego rodzaju zaburzeń zdrowia psychicznego. Nie ma co o tym dyskutować. Takie są fakty! Według badań nawet jeden na pięciu nastolatków potrzebuje wsparcia ze względu na swoją kondycję psychiczną. Wyobraź sobie 25-osobową klasę, w której co najmniej 6 osób potrzebuje pilnie pomocy! To naprawdę DUUUUŻO.



Zapamiętaj!

- Kryzysy są częścią życia każdego człowieka i są normalne.
- Kryzys może być niebezpieczny, ale może też być okazją do nauki, rozwoju i lepszego zrozumienia siebie.
- Zawsze warto szukać wsparcia w rodzinie, przyjaciółach lub profesjonalistach, gdy czujemy, że nie potrafimy sobie sami z czymś poradzić.
- Wsparcie drugiej osoby pomaga przejść przez trudne chwile i wyjść z nich silniejszym.

Dobrze przepracowany kryzys to szansa na rozwój. Jednak natura kryzysu jest taka, że bez pomocy innych osób można w nim utknąć. A to już niebezpieczna sytuacja. Kryzysy lubią się pogłębiać. To działa trochę jak ruchome piaski. Jeśli w nie wpadniesz, to próbujesz coś zrobić, wydostać się. Ale im więcej się ruszasz, tym bardziej się zapadasz. Im więcej podejmujesz działań, tym gorsza jest Twoja sytuacja. Potrzeba wtedy kogoś, kto pozwoli nam zachować spokój, poda rękę. Podobnie jest z kryzysami. Osoba w trudnej sytuacji bardzo potrzebuje wsparcia z zewnątrz.

Kto może udzielić takiej pomocy? Oczywiście może to być specjalista, wychowawca, psycholog. Mogą to być rodzice. Ale wiesz, kto w badaniach jest najczęściej wymieniany przez uczniów jako źródło wsparcia? Rówieśnik – koleżanka, kolega. Ludzie w Twoim wieku w pierwszej kolejności szukają wsparcia w grupie rówieśniczej.



Tutaj warto zadać ważne pytanie: **czy każda rozmowa z rówieśnikiem jest wspierająca?** No nie. Ale może być. Tego właśnie uczymy, budując sieć wsparcia rówieśniczego. Naucz się, jak skutecznie i bezpiecznie dla siebie poprowadzić wspierającą rozmowę.

W programie „Działaj/Rozmawiaj!” pokazujemy, w jaki sposób możesz kogoś wesprzeć, pomóc ruszyć z miejsca. Dowiedz się więcej o kryzysach, naucz się, jak pomagać innym w skuteczny i bezpieczny sposób.

Część 2. Rodzaje kryzysów

– jak sobie z nimi radzić?

Każdy kryzys może być postrzegany jako zagrożenie lub wyzwanie – wybór należy do Ciebie! Przyjrzyjmy się, na jakie kategorie możemy podzielić różne kryzysy i kiedy w naszym życiu mogą się pojawić.

Kryzys rozwojowy



Kryzys rozwojowy przychodzi zwykle niespodziewanie. To czas, w którym doświadczamy wielu zmian związanych np. z dorastaniem czy starzeniem się. Podczas stawania się nastolatkami zaczynamy rozważać swoją tożsamość, relacje i radzenie sobie w trudnych sytuacjach. Konflikty z rodzicami są naturalnym etapem dorastania i usamodzielniania się. To zupełnie normalne, że czasami nie możesz się z nimi porozumieć!

Wyzwania w kryzysie rozwojowym można porównać do trudności w grach komputerowych czy planszowych, ale tym razem dotyczą Twojego życia. Ludzie w takich chwilach zadają sobie wiele pytań, próbując zrozumieć, co dla nich jest naprawdę ważne. To normalna część życia, a dzięki tym kryzysom szukamy rozwiązań i poznamy osoby, które mogą nam pomóc.

Jak w grze strategicznej, musisz rozważyć swoje opcje, zastanowić się nad celami i podjąć decyzje. To jak podróż, podczas której odkrywasz siebie, swoje cele, możliwości i umiejętności. Dorośli także doświadczają kryzysów rozwojowych na różnych etapach życia, zastanawiając się nad jego sensem.

Pamiętaj! Jako nastolatek masz prawo do błędów, więc nie wahaj się prosić o pomoc.

Kryzys egzystencjalny



Kryzys egzystencjalny to czas refleksji nad głębokimi pytaniami o życie i jego cel. To jak gra w poszukiwaniu skarbu, ale zamiast skarbu szukujesz odpowiedzi na pytania o siebie i swoje miejsce w świecie. Wyobraź sobie, że jesteś jak detektyw rozwiązujący zagadkę swojego życia.

Kryzys egzystencjalny przybiera różne formy w różnych momentach życia, np. w trakcie dorastania, gdy zastanawiamy się nad sensem własnego życia, realizacją marzeń czy poproszeniem o pomoc. Nie musisz być sam ze swoimi rozterkami, a prośba o pomoc to nie słabość.

Kryzys egzystencjalny to podróż, w której odkrywamy marzenia, cele i wartości. Daj sobie i innym przestrzeń do zastanawiania się nad sensem życia – to normalne, ważne i potrzebne każdemu z nas!

Kryzys środowiskowy i sytuacyjny



Kryzys środowiskowy i sytuacyjny następuje, gdy coś niespodziewanego i stresującego dzieje się wokół nas. To sytuacje takie jak powódź, wojna czy pożar. Wywołują one duży stres i lęk, ale także presję rówieśniczą. Pamiętaj, nie jesteś sam! Ludzie są gotowi pomóc, o ile wiedzą o Twoich potrzebach.

Kryzys sytuacyjny to trudne chwile w życiu, np. nagła śmierć kolegi w szkole czy problemy rodzinne. W takich sytuacjach ważne jest szukanie wsparcia u dorosłych i rozmowa o trudnościach.

Pamiętaj, kryzysy środowiskowe i sytuacyjne mogą się zdarzać każdemu. Nie rezygnuj ze wsparcia dorosłych. Rozmawiaj i szukaj pomocy dla siebie i innych!

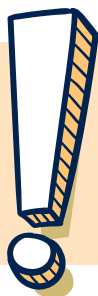
Część 3. Moje bezpieczeństwo

w procesie pomagania

Twoje bezpieczeństwo w procesie pomagania osobom w kryzysie jest ważne, ponieważ pozwala Ci na efektywną pomoc. Dbając o swoje bezpieczeństwo, możesz skuteczniej udzielać wsparcia, zachowując równowagę emocjonalną i zdolność udzielania pomocy w sposób odpowiedzialny.

Wyobraź sobie, że jesteś żołnierzem walczącym na froncie. Czy zdecydowałbyś się na walkę bez hełmu, kamizelki kuloodpornej i broni? Wydaje się to mocno niebezpieczne i nieodpowiedzialne. Każdy żołnierz chce przeżyć i chronić własne bezpieczeństwo.

W udzielaniu pierwszej pomocy psychologicznej jest podobnie – ratownik musi dbać także o siebie, swoje bezpieczeństwo i granice. Wiele osób ma tendencję do zatracania się w pomocy i przekraczania własnych możliwości. Pomoc osobom w kryzysie jest obciążająca emocjonalnie, dlatego ważne jest, aby dbać o swoje potrzeby i korzystać ze wsparcia innych, w tym także przekierowywać sprawę do osoby dorosłej, kiedy masz poczucie, że Twoje granice są przekraczane.



Pamiętaj: nie jesteś supermanem ani superwoman! Ważne jest, aby podczas udzielania pomocy psychologicznej mieć jasne zrozumienie tych granic i działać z poszanowaniem dla drugiej osoby, zachowując jednocześnie własne bezpieczeństwo i zdrowie psychiczne.

Osoba udzielająca pierwszej pomocy psychologicznej powinna być świadoma własnych umiejętności, wiedzy i ograniczeń.



Pamiętaj! Jeśli masz poczucie, że sytuacja Cię przerasta, nie czujesz się komfortowo, ktoś lub coś przekracza granice Twojego bezpieczeństwa – powinieneś poprosić o wsparcie inne osoby, które Ci pomogą albo wyręczą w danej sytuacji.

Nie należy próbować udzielać pomocy poza zakresem swoich kompetencji. Kiedy angażujemy się w pomoc drugiej osobie, powinniśmy zachować odpowiedni dystans, aby nie angażować się nadmiernie emocjonalnie w sytuację. Zbyt duże zaangażowanie emocjonalne może wpłynąć na naszą zdolność udzielania pomocy, a także grozi uwikłaniem w kryzys drugiego człowieka. To trochę jak z osobą tonącą. Jeśli chcesz ją uratować, nie możesz dać się wciągnąć w wir razem z nią, ponieważ oboje pójdziecie na dno.

Posłużę się jeszcze inną metaforą. Wyobraź sobie, że masz psa. Mówi się, że relacja między psem i człowiekiem to piękny przykład bezinteresownej przyjaźni. W takiej relacji każdy czerpie coś dla siebie. Problem pojawia się wtedy, kiedy właściciel postanawia trzymać psa na łańcuchu. Przejmuje nad nim kontrolę, ogranicza jego wolność i zarządza jego potrzebami.

W sytuacji udzielania pomocy uwikłanie w kryzys drugiej osoby jest takim właśnie łańcuchem, który ogranicza Twoją wolność, odbiera poczucie bezpieczeństwa i zabiera Ci radość z relacji. Jeśli czujesz, że druga osoba nakłada Ci łańcuch uwikłania – to znak, że przekracza Twoje granice lojalności.



Zapamiętaj: Uwikłanie może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne osoby udzielającej wsparcia, a także na jakość pomocy świadczonej osobie w kryzysie.

Co możesz zrobić, aby chronić się przed uwikłaniem? Nie broń tajemnicy kolegi czy koleżanki za wszelką cenę i nie bierz na siebie odpowiedzialności za problemy i sytuacje, na które nie masz wpływu. To nie jest Twój kryzys! Stając się jego częścią, tracisz możliwość udzielenia pomocy. Chcesz udzielić wsparcia? Określ problem i pomyśl, kto z dorosłych w Twoim otoczeniu może zająć się sprawą.

W każdej sytuacji, kiedy pomagamy drugiej osobie i nasza pomoc wymaga przekierowania sprawy do osób trzecich, pojawia się także dylemat lojalności. Czy wyjawiając tajemnicę drugiej osoby z intencją udzielenia jej pomocy, przestajemy być lojalni wobec niej? Każda sytuacja wymaga dużego wyczucia i indywidualnej oceny, jednak zawsze w sytuacjach, kiedy czujemy, że pojawia się dylemat lojalności, powinniśmy kierować się bezpieczeństwem drugiej osoby. Można zastosować tu jedną prostą zasadę: jeśli zachowanie tajemnicy zagrażałoby bezpieczeństwu kogokolwiek – tajemnica przestaje obowiązywać.

PAMIĘTAJ!

1. Poufność rozmowy to nie tajemnica.
2. Nie obiecuj innym, że „treść rozmowy pozostanie tylko między nami”.
3. Dylematy lojalności są częścią życia.
4. Pomagając innym, sami potrzebujemy czasem pomocy.
5. Działaj w sposób najbezpieczniejszy dla siebie i innych.

Część 4. Każda pomoc ma sens,

Twoje wsparcie ma znaczenie

Każda pomoc ma sens, a Twoje wsparcie jest znaczące dla osób w kryzysie. Nawet najmniejszy gest empatii, wysłuchania czy gotowość do rozmowy mogą sprawić, że osoba w trudnej sytuacji poczuje się mniej samotna i bardziej zrozumiana. Wpływa to pozytywnie na jej emocjonalny stan.

Kiedy rozmawiamy z młodymi ludźmi o udzielaniu wsparcia w trudnych sytuacjach, często pojawia się pytanie: „A co, jeśli moja pomoc zostanie odrzucona z agresją?”. Przenieśmy się do takiej chwili.

Chcesz pomóc komuś, kto jest w słabej formie, a ta osoba reaguje ostro. Co się zmienia, gdy spojrzymy na to z perspektywy tej drugiej strony? Niekoniecznie oznacza to, że pomoc jest bezwartościowa. Dla osoby w kryzysie ważne jest, że ktoś zauważył jej trudności. Nawet jeśli reakcja jest negatywna, warto próbować.

Wokół pomagania innym narosło wiele szkodliwych społecznie mitów. Oto najpopularniejsze z nich:

Mit pierwszy:

Pomoc potrzebna jest tylko osobom w poważnym kryzysie. Nieprawda! Każdy potrzebuje wsparcia, rozmowy i zdrowych relacji, aby utrzymać równowagę psychiczną.

Mit drugi:

Rozmowa o problemach tylko pogarsza sytuację. Milczenie i unikanie rozmowy o problemach jest bardziej szkodliwe. Szczera rozmowa możemy przynieść ulgę i uniknąć nawarstwiania się problemów.

Mit trzeci:



Rozmowa o problemach może spowodować osobę w kryzysie do zrobienia sobie krzywdy. To nieprawda. We wspierającej rozmowie trudno nakłonić kogoś do szkodliwego zachowania. Zainteresowanie i empatia mogą zachęcić do szukania pomocy.

Mit czwarty:



Pytanie o stan drugiej osoby to wtrącanie się w prywatność. Troska i zainteresowanie to coś innego niż wtrącanie się w nie swoje sprawy. Każdy ma prawo zapytać, czy wszystko jest w porządku i okazać troskę.

Mit piąty:



Osoba, która zwraca na siebie uwagę, nie jest w kryzysie. Zmiana zachowania czy agresja mogą być sygnałami wołania o pomoc. Zawsze należy traktować je poważnie.

Mit szósty:



Nastolatki zawsze miały kłopoty i sobie z nimi radziły. Statystyki pokazują, że młodzież współczesna doświadcza wielu obciążeń i potrzebuje wsparcia.

Pomaganie jest piękne, ale i trudne.
W trakcie udzielania wsparcia możemy doświadczać różnych emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Złość i bezsilność czy duma i radość są naturalne.

Ważne, aby słuchać swoich uczuć, stawiać granice i szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają. Praca w grupie i wsparcie nauczyciela koordynatora są kluczowe dla zachowania równowagi i skutecznej pomocy.



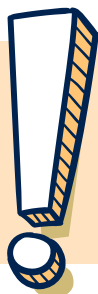
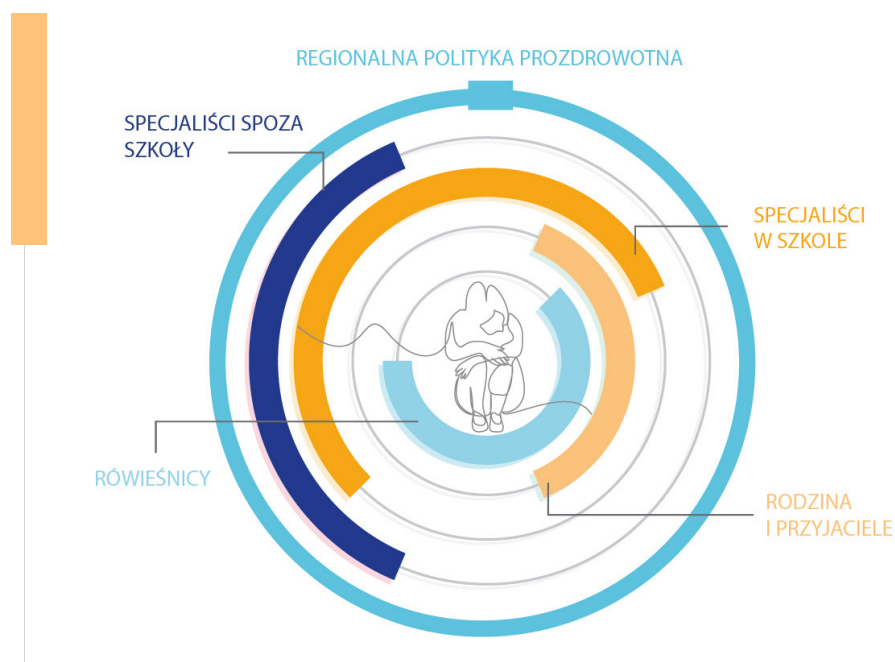
Część 5. Udzielanie wsparcia

to nie jest robota dla jednego!

Współpraca i wsparcie w grupie pomagają nam lepiej radzić sobie z trudnościami, dzielić obciążenia emocjonalne i skuteczniej pomagać innym. Razem możemy być silniejsi i skuteczniejsi.

Pomaganie jest jak cebula – ma swoje warstwy. Pomagając innym, powinniśmy pamiętać, że sami też musimy mieć kogoś, kto nas wesprze. Każdy, kto udziela pomocy, powinien także mieć swoje wsparcie. Tak jak warstwy cebuli, które się nawzajem chronią, łańcuszek wsparcia sprawia, że pomoc innym nie obciąża jednostki. W programie „Działaj/Rozmawiaj!” dbamy o Twoje bezpieczeństwo, zapewniając wsparcie grupy, koordynatora szkoły i koordynatora projektu.

Warto szukać wokół siebie osób, które staną się Twoim wsparciem. Współpraca i wzajemne wsparcie uczestników szkolenia są kluczowe. Praca zespołowa, dzielenie się zadaniami i zasobami pomagają skuteczniej radzić sobie z problemami w szkole.



Pamiętaj, że różne perspektywy i zasoby osób w zespole tworzą synergiczny efekt, gdzie wspólna praca może przynieść więcej niż suma indywidualnych wysiłków.

Część 6. Dobra rozmowa

na dobry początek udzielania wsparcia

Dobra rozmowa to kluczowy początek udzielania wsparcia w kryzysie. Poprzez empatyczne słuchanie i zrozumienie możemy nawiązać zaufanie i otworzyć drzwi do pomocy. Dobry dialog tworzy fundament, na którym można budować dalsze działania i skuteczne wsparcie. Zasady dobrej rozmowy są jak klucz do udanego spotkania z nowymi osobami czy udzielenia wsparcia w trudnych chwilach.

1

Słuchaj uważnie: Skup się na rozmówcy, unikaj rozpraszania się i okazuj zainteresowanie tym, co mówi.

Mów jasno i konkretnie: Wyrażaj swoje myśli zrozumiale, unikaj zbyt długich wywodów.

6

2

Szanuj zdanie innych: Każdy ma prawo do swojego zdania. Szanuj poglądy innych, nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz.

Kontroluj emocje: Staraj się utrzymać spokojny ton, unikaj agresji i konfliktów.

7

3

Unikaj przerywania: Poczeka, aż druga osoba zakończy mówienie, zanim sam zaczniesz się wypowiadać.

Bądź cierpliwy: Daj rozmówcy czas na wyrażenie myśli, bądź cierpliwy.

8

4

Unikaj oceniania: Skoncentruj się na zrozumieniu punktu widzenia rozmówcy, unikaj oceniania i krytykowania.

Rozwijaj empatię: Staraj się zrozumieć, jak czuje się druga osoba, buduj współczucie.

9

5

Zadawaj pytania: Pytania pomagają rozwijać rozmowę i dowiedzieć się więcej o drugiej osobie.

Podziękuj za rozmowę: Po zakończeniu rozmowy podziękuj rozmówcy za czas i uwagę.

10

Procedura uczniowskiej interwencji

Przebieg interwencji kryzysowej można zawrzeć w 4 działaniach. Na nich opieramy proces udzielania pomocy uczniowi w kryzysie w naszym projekcie „Działaj/Rozmawiaj!”:

4 kroki interwencji kryzysowej

Przebieg interwencji kryzysowej można zawrzeć w 4 działaniach. Na nich opieramy w naszym projekcie cały proces udzielania pomocy uczniowi w kryzysie: 1) Rozpoznanie i zdefiniowanie problemu. 2) Zapewnienie bezpieczeństwa osobie w kryzysie. 3) Zapewnienie wsparcia. 4) Rozważenie możliwości rozwiązania problemu

Wyróżniliśmy także 10 zasad dla liderów wsparcia rówieśniczego, pomocnych w rozmowach z uczniami i uczennicami w kryzysach:

1

Bezsprzeczność: W trakcie interwencji kryzysowej ważne jest, aby zachować spokój i unikać sporów z osobą w kryzysie. Trzeba uznać jej odczucia i doświadczenia.

Aktywne słuchanie: Słuchajcie uważnie tego, co osoba mówi. Zadawajcie pytania otwarte, aby pomóc jej wyrazić swoje uczucia i myśli.

5

2

Emocjonalne wsparcie:

Osoby w kryzysie potrzebują empatycznego i troskliwego wsparcia. Słuchajcie ich, okazujcie zrozumienie i współczucie.

Spokój i cierpliwość: Zachowujcie spokój i cierpliwość, nawet jeśli sytuacja jest trudna. Interwencja kryzysowa może wymagać czasu.

6

3

Zachowanie bezpieczeństwa:

Jeśli osoba w kryzysie jest w niebezpieczeństwie względem siebie lub innych, waszym priorytetem jest zadbanie o jej bezpieczeństwo.

Szacunek: Okazujcie szacunek osobie w kryzysie i jej prywatności.

7

4

Nieocenianie: Nie oceniacie ani nie krytykujcie osoby w kryzysie. Unikajcie moralizowania lub mówienia, co jest dla niej najlepsze.

Wsparcie od dorosłych: Jeśli sytuacja wydaje się poważna lub wymaga specjalistycznej pomocy, konieczne jest zawiadomienie dorosłych, którzy mogą udzielić wsparcia.

8

9

Brak samotności: Nie zostawiajcie osoby w kryzysie samej. Towarzystwo jej w trudnych chwilach jest ważne.

Dążenie do profesjonalnej pomocy: Jeśli osoba w kryzysie potrzebuje profesjonalnej pomocy, zachęcajcie ją do skorzystania z niej i pomóżcie w znalezieniu odpowiednich źródeł wsparcia.

10

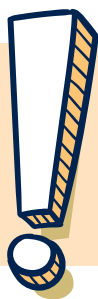
Interwencja kryzysowa jest procesem wspierania i pomagania osobie w kryzysie, a nie rozwiązywaniem jej problemów.

Zadawanie pytań osobie w kryzysie

Zadawanie pytań pozwala na wyjaśnianie, doprecyzowanie, konkretyzowanie oraz porządkowanie ważnych kwestii za pomocą odpowiednich pytań. Poprzez pytania ustal najważniejsze kwestie, diagnozuj sytuację, zdefiniuj problem.

Na początku zadawaj pytania neutralne, sytuacyjne, otwarte. Pytaj o kontekst sytuacji:

- Co?
- Gdzie?
- Kiedy?
- Od kiedy?
- Jak?



Unikaj pytań, które mogą być potraktowane jako nazbyt osobiste, sugerujące, oceniające czy zagrażające.

1 Pierwszy etap to KONTAKT

Bazowanie na obserwacjach

- Stwierdzenia dotyczące mowy ciała
- Nazywanie uczuć
- Opis sytuacji

Przydatne LODOŁAMACZE

- Widziałeś Tomka? Bo pytał się o... (np. o pomoc).
- Gdzie jest sala numer...?
- Widzę, że coś się dzieje... Chcesz pogadać?
- Zauważyłem, że często siedzisz sam... Możemy porozmawiać?

Reaguj na mowę ciała

- Wyglądasz na zmartwionego. O co chodzi? Może pogadamy?
- Widzę, że się spinasz, sorki, nie chciałem cię wystraszyć. Może pogadamy?
- Nie złość się... Chcę tylko pogadać/spytać...
- Chodzisz jak struty... Czy mogę ci w czymś pomóc?
- Widzę, że aż powietrze z ciebie uszło – jest ci lżej? Może o tym pogadamy?

2 Drugi etap to ROZMOWA

Rodzaje przydatnych pytań:

1. Pytania otwarte:
 - Co się dzieje?
 - Widzę, że coś się dzieje, możemy pogadać?
 - Co cię gryzie?
 - Nad czym myślisz?
2. Pytania otwarte:
 - **Co?** Co się dzieje? Co jeszcze się stało?
 - **Jak?** Jak się z tym czułeś? Jak do tego doszło?
 - **Gdzie?** Gdzie to się stało?
 - **Kiedy?** Kiedy to się stało? Kiedy zdałeś sobie z tego sprawę?

Podsumowania: Co jest głównym problemem?, Jaki problem chcesz rozwiązać?, Popraw mnie, jeśli się mylę, ale z tego, co mówisz, wynika..., Mówiłeś o wielu rzeczach, ale najważniejsze wydaje się... Czyż nie?, Czego chciałbyś uniknąć?, Z jakich szans chciałbyś skorzystać?, Czego się obawiasz? Na co masz nadzieję?, Co chcesz zmienić? Co cię powstrzymuje? Co przeszkadza?

Odzwierciedlanie: Z tego, co mówisz, to jesteś poruszony tą sytuacją..., Jesteś pod ścianą... Nie wiesz, gdzie się ruszyć..., Czujesz się jak w potrzasku..., Chciałbyś to wszystko rzucić i uciec, Jest ci ciężko, czujesz się samotny, bezradny..., Jesteś smutny i nie masz na nic ochoty, Czujesz, że ludzie wokół ciebie nie rozumieją cię, Ręce ci opadły...

Doprecyzowanie: Czego szukasz?, Co konkretnie chciałbyś zmienić?, Czego nie chcesz robić?, Czego się obawiasz?, Reaguj na uogólnienie „wszyscy”, „każdy”, „zawsze” – dopytaj – Kto konkretnie? Kiedy? Jak często? Pamiętaj, aby nie było to przesłuchanie!

Reagowanie (w stronę przekierowania): Co chcesz zrobić?, Kto może ci pomóc?, Kiedy to będzie?, Czego potrzebujesz?, Na którym problemie chcesz się skoncentrować?, Jakie to da korzyści?, Co ci się najbardziej opłaca?, Nad czym masz siłę popracować? Od czego zacząć? Co później zrobisz?, Czym chciałbyś się zająć, aby osiągnąć pierwszy nawet drobny sukces?

3 Trzeci etap to WSTĘPNA OCENA RYZYKA

Pamiętaj, że oceny ryzyka zachowań niebezpiecznych dokonuje wyłącznie specjalista (np. lekarz psychiatra). Jako uczeń nie masz narzędzi niezbędnych do przeprowadzenia tego typu diagnozy.

Jeśli jednak stan któregoś z kolegów lub koleżanek niepokoi Cię, zauważyłeś różne zachowania, które oceniasz jako niebezpieczne, albo osoba z Twojego otoczenia mówi o tym, że chce zrobić sobie krzywdę – REAGUJ!

W takich sytuacjach możesz odczuwać różne emocje, także obawy o to, czy nie przekraczasz granic lojalności i poufności. Pamiętaj, że zdrowie i życie innych osób jest wartością nadrzędną.

**Masz prawo i obowiązek działać, jeśli czyjeś zdrowie lub życie jest zagrożone.
Pamiętaj, że poufność to nie tajemnica!**



Jeśli ocenisz, że sytuacja jest niebezpieczna, porozmawiaj z kimś dorosłym – koordynatorem w szkole lub inną osobą dorosłą, do której masz zaufanie. Możesz skorzystać także z pomocy interwentów pracujących w infolinii telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży (numer 116 111) lub wezwać specjalistyczne służby, dzwoniąc na numer 112.

4 Czwarty etap to PRZEKIEROWANIE

Edukacja (zakres kompetencji specjalistów)

- Czy wiesz, że są osoby, które pomagają w takich przypadkach, Inni uczniowie mówią, że...
- Osoby, które korzystały z pomocy specjalisty, twierdzą, że...

Bilans zysków i strat (pytania)

- Jakiego mogą być z tego korzyści?
- Co możesz stracić?
- Czego się obawiasz?
- Co budzi nadzieję?

Pytania o wybór:

- Co chciałbyś zrobić?
- Czym się chcesz zająć na początku?
- Na co masz teraz siłę?

Pytania o potrzeby:

- Czego jeszcze potrzebujesz?
- Kto może ci w tym pomóc?
- Kto ci pomógł w przeszłości?

5 Piąty etap to PODTRZYMANIE KONTAKTU

Po przekierowaniu osoby w kryzysie do dorosłego staraj się podtrzymać z nią kontakt, aby dowiedzieć się, czy faktycznie skorzystała z pomocy oraz czy jej stan jest stabilny. Dopytaj także, czy potrzebuje jeszcze pomocy z Twojej strony.

- Jeśli się zdecydujesz, to przyjdź, napisz, zajrzyj na Fb, Insta...
- Jeśli jeszcze będziesz czegoś potrzebować, znajdziesz mnie...

Pamiętaj, że te same zasady sprawdzają się zarówno w codziennych rozmowach z przyjaciółmi, jak i podczas udzielania wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych.

Superwizja



Czy zdarzyło Ci się kiedyś słuchać kogoś przez kilka minut, okazując zrozumienie i bez oceniania? To ważna umiejętność w budowaniu silnych relacji. Każdy popełnia błędy, ale to naturalna część życia. Wsparcie doświadczonych osób, czyli rodzaj superwizji, może pomóc w lepszym udzielaniu pomocy.

Superwizja w naszym projekcie pomocy rówieśniczej to bardzo ważny element, który przynosi wiele korzyści. Jest to rodzaj wsparcia, który pomaga poprawić jakość współpracy oraz zwiększyć bezpieczeństwo w procesie udzielania pomocy osobie w kryzysie.

Ważne

Superwizja pomaga Ci lepiej zrozumieć siebie, poprawić jakość Twojej pracy i zwiększyć bezpieczeństwo zarówno Twoje, jak i osób, którym pomagasz. To ważne narzędzie, które wspiera Cię w Twojej roli pomagającego rówieśnika.

Wybaczenie sobie i innym błędów to kluczowy element procesu uczenia się i dojrzewania. Nie obawiaj się ich, ale ucz się na nich i rozwijaj swoje umiejętności.

Część 7. Jesteś częścią większego projektu

Podczas całego programu „Działaj/Rozmawiaj!” podkreślaliśmy, że w procesie pomagania nie jesteś osamotniony. Tak samo jak na portalu społecznościowym działasz w sieci wsparcia, gdzie jesteś jednym z ogniw.

W samym centrum tej sieci zawsze jesteś Ty. Jako lider wsparcia rówieśniczego nawiązujesz kontakt, przeprowadzasz rozmowy, oceniasz sytuację i w razie potrzeby przekierowujesz sprawę do koordynatora szkolnego. Jednak zawsze otacza Cię siatka wsparcia i życzliwości innych osób na każdym etapie projektu.

W twojej sieci wsparcia znajdują się koleżanki i koledzy z projektu, szkolny koordynator, a także specjaliści pracujący w szkole, tacy jak psycholog czy pedagog. Nie brak także instytucji zewnętrznych, jak telefon zaufania czy poradnie specjalistyczne. Ponadto specjaliści spoza szkoły prowadzą szkolenia i superwizje w projekcie.

Najważniejsze jednak, że wsparcie działa obustronnie. Raz udzielasz pomocy, a innym razem sam z niej korzystasz. To właśnie tworzy prawdziwą siatkę wsparcia, którą razem budujemy w projekcie „Działaj/Rozmawiaj!”.

W programie „Działaj/Rozmawiaj!” osoba w kryzysie, której udzielamy pomocy, jest otoczona kilkoma kręgami wsparcia. Zaczynając od lidera pomocy rówieśniczej, przez pierwszą osobę dorosłą, aż po specjalistyczną pomoc psychologiczną. Ta struktura ma na celu zapewnić kompleksowe wsparcie.

Koordynator w projekcie „Działaj/Rozmawiaj!” odgrywa kluczową rolę. Jest opiekunem liderów wsparcia rówieśniczego, osobą, do której zwracasz się w przypadku problemów czy prośby o radę. Tworzy bezpieczną przestrzeń, pomagając zidentyfikować potrzeby osoby w kryzysie.

Można go porównać do latarni morskiej, wskazującej kierunek działań i pomagającej ocenić ryzyko. Jego rolą jest także poprawa bezpieczeństwa w projekcie i tworzenie atmosfery otwartej na rozmowy o trudnych tematach.

W projekcie „Działaj/Rozmawiaj!” każda osoba, która potrzebuje pomocy, ma wokół siebie silną sieć wsparcia. Tworzymy razem tę siatkę, aby pomagać sobie nawzajem i budować bezpieczne miejsce do rozmów o trudnych sytuacjach.

Zadanie dla Ciebie

Stworzenie listy osób w najbliższym otoczeniu, do których mają zaufanie.

Twoja Mapa Zasobów Wsparcia

1

3

Telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

116-111



Telefon zaufania
Fundacji Twarze Depresji

22 290-44-42



2

Niebieska linia dla każdego
w kryzysie emocjonalnym

116-123



Antydepresyjny telefon zaufania

Fundacji Itaka

22 484-88-01



Telefon zaufania
młodych do 25 r.ż.

22 484-88-04





**DOFINANSOWANO
ZE ŚRODKÓW
BUDŻETU PAŃSTWA**

**PROGRAM Z ZAKRESU
ZDROWIA PUBLICZNEGO**

pn. Wolontariat na rzecz
wsparcia rówieśniczego
w ochronie zdrowia psychicznego
dzieci i uczniów.

Dotacja ze środków publicznych:
1 235 052,00 zł

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2021-2025

Wolontariat rówieśniczy

Materiał dostępny na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa -
Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna

Realizatorem projektu jest:
Instytut Edukacji Pozytywnej
ul. Korkowa 119/123,
04-519 Warszawa
kontakt@instytutep.pl

